
STUDY REGARDING THE USING OF BASKETBALL IN SEVENTH GRADE

Ciocan Vasile-Cătălin^{1*},

¹"Vasile Alecsandri" University of Bacau, 157, Calea Marasesti, 600115, Romania

Keywords: *middle school, psycho-motor skills, control standards, school curriculum*

Abstract

The goal and tasks of this paper represent the desire to contribute to the improvement of the seventh grade physical education teaching, through the use of basketball. The study was conducted at the "Mihai Drăgan" School, in Bacău, over the course of approximately one year, 2012-2013. The research consisted in applying control drills for the general physical training, and specific basketball drills. The results presented for each drill, in the two stages, initial and final, are accompanied by the results imposed by the standards of the curriculum. The development of the experiment and the interpretation of the results have lead to the following conclusions: The autonomous use of basketball in the physical education lesson creates the possibility for the teacher to concentrate more on the children, with positive results in attaining all the objectives: developing the psycho-motor skills, and forming and perfecting the motor skills.

1. Introduction

The school, comprising the whole youth, from the youngest age to university level, constitutes the main factor for training and preparing young people with large possibilities for adaptation and for showing their physical and intellectual skills.

Physical education represents the only course that has as main role to act for physical development and training, to accomplish a balance between the intellectual effort and the physical one, influencing the biological side of the developing younger generations.

The physical development and training of young people must be done as a continuous process of adapting the body to the demands of the social environment. The organized practice of physical exercise determines the modification of the functional possibilities and passing to a superior qualitative level in the young persons' life.

In perfecting the teaching process within the educational process, one must see in the pupils active participants to the modeling of their own personalities.

2. Material and methods

Movement games are appreciated and attractive for students of all ages, so the possibility to practice them more effectively during the physical education lessons depends on the dedication, and the professionalism of the teacher.

* E-mail: ciocancatalin@yahoo.com, 0040.745.881.399

Starting from these ideas, we chose this theme trying to make the first steps in introducing movement games in the physical education lesson as means of achieving the lesson's general, specific, and operational objectives.

Research Goals, Tasks and Stages

We chose this theme aiming to contribute to the improvement of the teaching methodology for the physical education lessons, so that basketball would have a more effective contribution to the realization of the objectives for the seventh grade.

As we all know, the middle school physical education lessons are directed by many specialized general goals that presuppose multiple and varied.

To reach this aim, to study the introduction of basketball in the 7th grade physical education lessons, multiple tasks were set:

- To study the professional literature related to the theme, in order to benefit from the accumulated experience regarding the teaching of basketball in the physical education lessons, the content and methods of the syllabus, as well as the specific conditions of the 7th grade curriculum;

- To elaborate, based on the official documents (plans, curricula, regulations, etc.) of the contents of this study: lesson plans, annexes, teaching projects;

- To organize and experiment the teaching of basketball in the seventh grade physical education lessons aiming to attain its objectives in the best possible conditions;

- To follow the development of the study, gathering information, attaining the objectives regarding the improvement of basketball teaching during the physical education lesson;

- To analyze the recorded data, formulating and presenting the results and conclusions of the study;

- Writing the paper.

The research premise and hypothesis/hypotheses

Considering the aim and tasks of this paper, its goals regarding the improvement of basketball in the 7th grade physical education lessons, one can say that this depends on a variety of factors, such as: factors depending on the teachers, factors depending on pupils, and factors depending on the financial conditions.

Each of these factors has its importance in achieving the goals of the physical education lesson, and implicitly, of basketball, at the same time in which these factors are influencing each other.

The factors depending on the teachers, their training, their motivation, their personality and professionalism, are the determining and energizing factors of the whole physical education teaching process, and implicitly, of basketball, in this study.

In this sense, this paper studies the implementation of basketball in the physical education lesson to reach the goals of the physical education and sports at a 7th grade level.

This research started from the premise that the introduction of basketball in the seventh grade can have better results for the physical education lesson, aiming for even higher objectives than the curricula prescribes, referring to a correct and harmonious physical development, the development of the psycho-motor skills, and

an independent practice of physical exercises.

In this sense, the hypothesis of this study states that, presumably, the use of basketball during the physical education lessons, can contribute effectively to the development of psycho-motor skills in seventh grade pupils.

The gradual introduction of basketball in the physical education teaching process ensures an increase in the multilateral athletic instruction, which improves the basic content of physical education in school.

Subjects and conditions of the research

The study was conducted at the "Mihai Drăgan" School in Bacau, at a class taught by Adjudeanu Adrian. The research took place in the academic year 2012-2013, comprising the pupils of grade 7th B. The school has a gymnasium and 2 outdoor courts. There were also 15 footballs (soccer balls), 10 handballs, 10 basketballs, 4 gymnastics benches, jumping ropes, 8 two kilogram medicinal balls, poles.

Research methods

To achieve the goals and tasks of this study, the following methods were used, in order to comprise as many research aspects as possible:

1. *The documentation method.* This method was used to know more about basketball in general, and of course, about the 7th grade physical education lessons.

Several books, papers, publications were studied, regarding the middle school physical education, in order to know the specialists' opinions, all of them being of a real support in knowing the subject more in depth.

2. *The observation method.* The observation was used throughout the study aiming to follow systematically all the significant aspects of the experiment. It was intentionally directed toward the problems that were of interest for the experiment.

3. *The modeling method.* Modeling is a method based on the use of models (G. Moisil). The use of models in sports leads to an increase in the effectiveness of the training. The final model and the operational models lead to an increase in the pupils'/athletes' motivation for this activity, maintaining their interest and their involvement. The modeling method, of programming the pupils subjected to this study of basketball, was used in conceiving, organizing, and controlling the instructive-educational process. The demands of the model, modeling the training process, have a positive influence on the pupil-athletes' motor skills, increasing their training abilities.

4. *The testing method.* Through this method one can determine the subjects' motor skills for different physical education activities with the help of certain control drills. The tests were conducted multiple times during the training, the recorded values showing the subjects' progress. Their advantage is also objectifying the whole activity. The tests used in this study envisaged to:

- measure the physical development and training of the pupils.

5. *The statistical method.* This method was used to analyze and interpret the data recorded from the measurements and tests. With its help, one can centralize the data, calculate the mean values, and highlight the value of the results recorded by the subjects.

6. *Graphical representation method.* Throughout the scientific studies, the

researchers observed that this method represents an effective way of presenting the recorded data. The charts and tables support the assertions that were made by emphasizing certain results obtained during the research. The charts present the results and offer the possibility to compare different events and values that were recorded. The tables give exact information regarding the values and indices of the groups that were studied.

Development of the research

The main goal of the middle school physical education is to motivate the pupils' to systematically practice physical exercise, developing their motor and functional skills that influence their health, assessed through systematic evaluations.

One of the basic particularities of the Physical Education curriculum is in a judicious and justified structuring of the reference and framework goals, and of the educational contents that ensure the development of the educational, cognitive, formative, etc. potential of the physical culture.

The curriculum content demands the teacher to know and use advanced theories and technologies to update the pupils' conceptual knowledge and psycho-motor skills, at the same time influencing their ability to use independently and rationally the means of physical education for various purposes: instructive, health, educational, applicative, etc.

The curriculum didactic content are exemplary, the teacher being free to select and use also other educational means, essential being the successful accomplishment of the curriculum goals.

The curricular objectives are varied and regard the training and perfecting the general and specific knowledge, and the continuous improvement of the pupils' psycho-motor skills, as well as educating their moral, volitional, aesthetic qualities. The objectives regarding the training of attitudes are the last ones, materializing the pupils' skills (knowledge and abilities).

The content of the practical material constitutes a varied ensemble of physical exercises from gymnastics, track and field, team sports, which complete the curricular content and serve as means to attain the educational goals, using for this advanced didactic methodologies.

The teacher must know and use rationally the didactic principles of:

- the pupils' conscious and active participation, of the systematization of the instructive-educational content,
- of accessibility according to age particularities; humanization of
- the educational process; good learning of the skills by the pupils, and applying them in practice.

The physical education pupils' abilities are assessed according to the goals presented in the curriculum. The assessment envisages aspects such as the motor and theoretical training, as well as the training of the intellectual, physical, and functional abilities, and behavioral qualities.

The framework goals of the 7th grade physical education curriculum, elaborated by the Romanian Ministry of Education and Research in 2009, are:

The development of the pupils' general motor skills, necessary for the athletic activities.

The pupils' internalization of the technical procedures and tactical actions that are specific to various sports, in school and outside of it.

Maintaining and improving the pupils' health, according to their age and gender particularities.

The development of the pupils' personality traits that are favorable to social integration.

Reference goals:

- to be in control of their own abilities, solving the motor challenges imposed by the practice of physical exercises (e.g. taking part in competitions)
- to adequately use the technical procedures and tactical actions during competitions (e.g. creating and solving complex game situations)
- to apply the self-protection techniques and to help and support their colleagues in performing very difficult actions (e.g. practicing re-balancing techniques, broken falls, avoiding a hard contact with the opponent)
- to integrate themselves and to act in teams that are formed based on common values, rules, and pre-established tasks (e.g. self-appreciation and being accepted in the value group).

3. Results and discussions

Results obtained at the general physical training control drills

By analyzing these tables, and the individual or group obtained results, we can emphasize a few significant aspects:

- The first aspect is that the average results of both groups show a progress between test 1 and test 2.
- A second aspect is that almost all of the students improved their results in all drills, at some being a larger, at some smaller progress.
- Of course, the results mirror also a normal bio-physiological growth of their bodies, which, at some students, is the consequence of a regular practice of physical exercise.

The results recorded during the control drills regarding the practice of basketball in the 7th grade physical education lessons

By using in the physical education lessons specific basketball structures and by conducting basketball competitions, an improvement was ensured of the methodology for teaching basketball in the 7th grade physical education lessons. Also, this way we ensured that all the 7th grade physical education components are performed within the requested parameters.

We can say that the physical education lessons ensured the specific physical development for this game. The challenges, the competitions between the groups, proved that the pupils' technical-tactical skills are consistent.

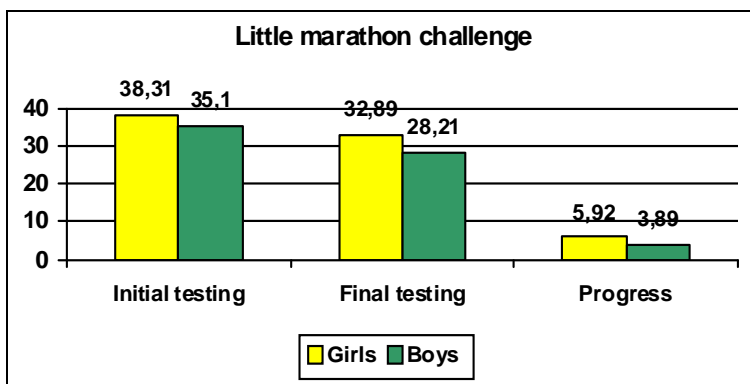


Figure 1. Individual indices for the speed challenge

At the speed challenge there was an average progress of 0.81 seconds for boys, and of 0.62 seconds for girls.

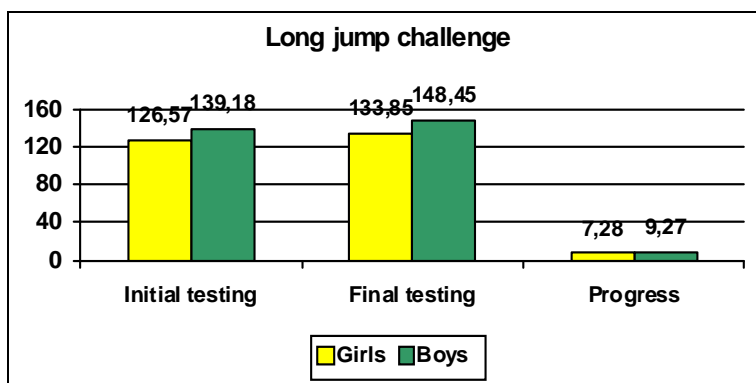


Figure 2. Individual indices for the long jump challenge

At the little marathon challenge there was an average progress of 7.28 cm for girls, and of 9.27 cm for boys

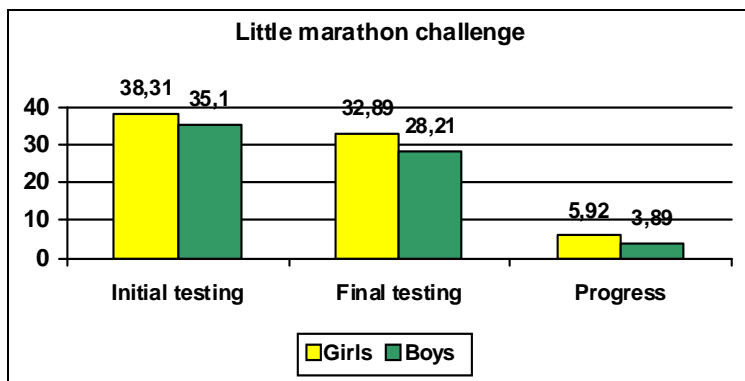


Figure 3. Individual indices for specific basketball challenges

At the little marathon challenge there was an average progress of 5.92 seconds for girls, and of 6.89 seconds for boys.

4. Conclusions

Introduction to physical education class to class VII themed games with reduced effectively reduced field was performed in the presence of other general and operational objectives of physical education provided in the syllabus.

The study revealed students' ability to acquire fast game theme.

Using specific means and methods themed game for motor skills development led to a positive development indices such qualities driving all pupils in the study, the results clearly show evidence of control situation.

Practicing self-themed games in physical education class teacher creates the opportunity to deal directly graders running in athletics or gymnastics positive influences in solving all objectives: psycho-motor skills development, training and improvement of skills and motor skills .

References

1. BRĂDĂȚAN, N. (1993). *Jocuri didactice în aer liber*, București: Didactică și Pedagogică;
2. CÂRSTEA, GH. (1993). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Universul;
3. CREȚU, C. (1995). *Orientări în problematica curriculum-ului*, Psihopedagogie, Iași: Spiru Haret;
4. DRAGNEA, A., și colab. (2000). *Teoria educației fizice și sportului*, București: Cartea Școlii;
5. RAȚĂ, G. (2008). *Didactica educației fizice școlare*, Bacău: Alma Mater;
6. RAȚĂ G., RAȚĂ GH. (2008). *Educația fizică și metodică predării ei*, Iași: Pim;
7. *** Dictionarul explicativ al limbii române. (1998). Academia Română, Institutul de Lingvistică Iorgu Iordan, București: Univers Enciclopedic;
8. *** Noul Dictionar al Limbii Române. (2002). București: Litera International;
9. *** Terminologia educației fizice și sportului. (1974). București: Stadion ;
10. *** <http://www.edu.ro/index.php/articles/text/18018>.

STUDIU PRIVIND FOLOSIREA JOCULUI DE BASCHET LA NIVELUL CLASEI A VII-A

Ciocan Vasile-Cătălin¹,

¹Universitatea " Vasile Alecsandri" din Bacău, 157, Calea Marasesti, 600115, Romania

Cuvinte cheie: *gimnaziu, aptitudini psiho-motrice, norme de control, curriculum școlar*

Abstract

Scopul și sarcinile lucrării sunt de a contribui la optimizarea predării educației fizice la clasa a VII-a, prin folosirea jocului de baschet. Studiul s-a desfășurat la Școala Mihai Drăgan din Bacău, pe perioada a aproximativ un an, respectiv 2012-2013. Cercetarea propriu-zisă s-a bazat pe aplicarea de probe de control pentru pregătirea fizică generală și probe specifice jocului de baschet. Rezultatele prezentate pentru fiecare probă în cele două etape: testarea inițială și testarea finală, însoțite de rezultatele la norma impusă de programa școlară. Desfășurarea experimentului și prelucrarea rezultatelor au condus la elaborarea următoarelor concluzii: Practicarea autonomă a jocului de baschet în lecția de educație fizică creează posibilitatea cadrului didactic să se ocupe direct de elevii clasei cu influențe pozitive în rezolvarea tuturor obiectivelor: dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice, formarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice.

1. Introducere

Școala, care cuprinde întregul tineret de la cea mai fragedă vârstă până la studenție, constituie factorul principal de formare și pregătire a unui tineret cu largi disponibilități de adaptare și etalare a tuturor capacităților fizice și intelectuale.

Educația fizică reprezintă singurul obiect de învățământ căruia-i revine în principal rolul de a acționa în domeniul dezvoltării și pregătirii fizice de a stabili și a realiza un echilibru corespunzător între efortul intelectual și cel fizic, influențând nemijlocit latura biologică a personalității generațiilor în creștere.

Dezvoltarea și pregătirea fizică a tinerilor trebuie realizate și înțelese ca un proces continuu de adaptare a organismului la cerințele mediului social. Practicarea în mod organizat a exercițiului fizic determină modificarea posibilităților funcționale și trecerea la un nivel calitativ superior specific etapei din viața tânărului.

În perfecționarea procesului de învățământ, în interiorul procesului de educație, trebuie să vedem în elev un participant activ la modelarea propriei sale personalități.

2 Material și metode

Jocurile de mișcare reprezintă un mijloc apreciat și atractiv pentru elevii de toate vârstele, posibilitatea practicării lui cu mai multă eficiență în orele de educație fizică depinde mai ales sau, în exclusivitate, de motivația, dăruirea și nu în ultimul rând de profesionalismul cadrului didactic respectiv.

Plecând de la aceste axiome am ales această temă pentru a încerca să fac primii pași în abordarea introducerii în lecțiile de educație fizică ca singura cale posibilă pentru realizarea obiectivelor generale, specifice și operaționale.

Obiectivul, sarcinile și etapele cercetării

Am elaborat această temă cu scopul de a contribui la îmbunătățirea metodologiei de predare în lecțiile de educație fizică pentru ca jocul de baschet să contribuie mai eficient la realizarea obiectivelor la nivelul clasei a – VII – a .

După cum este știut, lecțiile de educație fizică din învățământul gimnazial sunt dirijate de mai multe obiective generale de specialitate și obiective cadru care presupun mijloace multiple și variate.

Pentru realizarea acestui scop, de a studia introducerea jocului de baschet în lecțiile de educație fizică la clasa a – VII – a, am atabilit mai multe sarcini:

- Studierea bibliografiei aferente temei în vederea cunoașterii experienței acumulate în predarea jocului de baschet în lecțiile de educație fizică, conținutul și metodică raportată la conținuturile programei precum și condițiile de curriculum specific clasei a – VII– a;

- Elaborarea, pe baza documentelor oficiale (plan, programă, instrucțiuni, etc.) a conținutului studiului: planificări, anexe, proiecte didactice;

- Organizarea și experimentarea predării jocului de baschet în lecțiile de educație fizică șa clasa a – VII – a în vederea realizării în cele mai bune condițiuni a obiectivelor care îi revin;

- Urmărirea desfășurării studiului, recoltarea informațiilor, realizarea obiectivelor asumate privind optimizarea predării jocului de baschet în lecțiile de educație fizică pe parcursul anului școlar;

- Prelucrarea datelor obținute, formularea și prezentarea rezultatelor și a concluziilor studiului;

- Redactarea lucrării.

Premisele și ipoteza/ipotezele cercetării

Având în vedere scopul și sarcinile temei lucrării, a obiectivelor acestui studiu privind optimizarea predării jocului de baschet în lecțiile de educație fizică la clasa a – VII – a, consider că aceasta depinde de mai mulți factori și anume: factori care depind de cadrele didactice, factori care depind de elevi și factori care depind de condițiile material - financiare.

Fiecare dintre acești factori au importanța lor în realizarea obiectivelor lecției de educație fizică, implicit și a jocului de baschet, în același timp în care factorii aceștia se influențează unul pe celălalt.

Factorii care depind de cadrul didactic, de pregătirea lui, motivarea lui, de personalitatea și profesionalismul lui, sunt factorii determinanți și dinamizatori ai întregului proces de predare a educației fizice și implicit a jocurilor de mișcare, în studiul nostru.

În acest sens, ne-am propus să abordăm în studiul nostru implementarea jocului de baschet în lecția de educație fizică pentru îndeplinirea obiectivelor educației fizice și sportului la nivelul clasei a VII-a.

În cercetarea noastră am pornit de la premisa că introducerea jocului de baschet la clasele a VII-a poate fi dinamizată și cu rezultate mai bune, urmărindu-se chiar obiective mai îndrăznețe și mai complexe, obiective superioare celor din programa oficială, realizându-se în același timp și celelalte obiective prevăzute în programa referitoare la dezvoltarea fizică corectă și armonioasă, dezvoltarea

aptitudinilor psiho-motrice, practicarea independentă a exercițiilor fizice.

În acest sens în studiul pe care l-am efectuat am fixat ipoteza conform căreia se presupune că folosirea jocului de baschet, în lecțiile de educație fizică, poate contribui în mod eficient la dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice ale elevilor din clasa a VII-a.

Introducerea treptată a jocului de baschet în procesul de educație fizică, asigură creșterea ponderii instruirii sportive multilaterale, care lărgeste și îmbunătățește conținutul de bază al educației fizice școlare.

Subiecții și condiții de desfășurare ale cercetării

Organizarea și desfășurarea studiului s-a făcut la Mihai Drăgan din Bacău, la clasa profesorului Adjudeanu Adrian. Studiul a fost organizat în anul școlar 2012 – 2013 cu elevii clasei a VII - a B. Baza sportivă a școlii dispune de o sală de sport și 2 terenuri în aer liber. De asemenea au existat 15 mingi de fotbal, 10 mingi de handbal, 10 mingi de baschet, 4 bănci de gimnastică, corzi pentru sărituri, 8 mingi medicinale de 2 kg., jaloane.

Metode de cercetare folosite

Pentru rezolvarea scopului și sarcinilor studiului pe care mi l-am propus, pentru a cuprinde cât mai multe aspecte ale acestei cercetări, am folosit următoarele metode:

1. *Metoda documentării.* Această metodă am folosit-o pentru a întregi cunoștințele noastre în general despre jocurile de mișcare și desigur pentru abordarea temei acesteia propusă spre cercetare, în lecțiile de educație fizică la clasa a VII – a. Am studiat cărțile, lucrările, publicațiile cu caracter general despre educația fizică în învățământul gimnazial pentru a cunoaște preocupările analoge ale unor specialiști, toate constituind pentru mine un real sprijin în aprofundarea temei.

2. *Metoda observației.* Am folosit observația pe tot parcursul experimentului cu scopul de a urmări sistematic aspectele semnificative ale experimentului. Observația a fost dirijată intenționat spre problemele care interesau experimentul.

3. *Metoda modelării.* Modelarea este o metodă de studiu bazată pe folosirea modelelor (G. Moisil). Folosirea modelelor în practica sportivă duce la creșterea eficienței instruirii. Modelul final și modelele operaționale duc la întărirea motivației elevilor – sportivi pentru această activitate, le mențin interesul și întăresc conștientizarea participării lor.

Metoda modelării, a programării instruirii elevilor supuși studiului în jocurile de mișcare am folosit-o în conceperea, organizarea și controlul procesului instructiv – educativ la clasele respective.

Cerințele exprimate în model, modelarea procesului de instruire au o influență pozitivă asupra motricității elevilor – sportivi, ridicând pe o treaptă superioară posibilitățile lor de pregătire.

4. *Metoda testelor* urmărește determinarea aptitudinilor, calităților motrice ale elevilor pentru diferite activități proprii educației fizice cu ajutorul unor probe de control. Testele se programează de mai multe ori pe parcursul instruirii, iar valorile obținute înfățișează evoluția elevilor. Ele au darul și de a obiectiviza întreaga activitate. Testele utilizate în studiu au vizat două aspecte:

- măsurarea dezvoltării și pregătirii fizice a elevilor;

5. *Metoda statistică.* Pentru prelucrarea, sistematizarea și interpretarea datelor obținute în urma măsurărilor efectuate am folosit metoda statistico – matematică.

Cu ajutorul acestei metode se centralizează datele obținute, se stabilesc valorile medii, se scot în evidență perfect valoarea rezultatelor obținute de elevi.

6. *Metoda grafică.* Graficele și tabelele folosite vin în sprijinul celor afirmate anterior pentru evidențierea unor rezultate obținute în cadrul demersului cercetării. Astfel în grafice sunt prezentate rezultatele cât și posibilitatea de a realiza comparații între diferitele probe și norme înregistrate. Tabelele dau relații exacte asupra unor valori, mărimi și indici caracteristici grupelor de lucru.

Desfășurarea cercetării

Scopul prioritar al educației fizice în gimnaziu va fi formarea motivației de practicare sistematică a exercițiilor fizice, dezvoltarea calităților motrice și funcționale ce influențează starea de sănătate a elevului, constatată prin evaluări efectuate sistematic.

Una dintre particularitățile de bază ale curriculumului disciplinar, Educație Fizică, constă în structurarea judicioasă și justificată a obiectivelor cadru și de referință, și a conținuturilor educaționale care asigură valorificarea potențialului educativ, asanator, cognitiv, formativ etc. al culturii fizice.

Realizarea conținutului curricular solicită profesorului de specialitate cunoașterea și utilizarea teoriilor și tehnologiilor didactice avansate în vederea actualizării la elevi a cunoștințelor conceptuale și a capacităților psihomotrice, totodată influențând și capacitatea elevilor de a putea utiliza independent și rațional mijloacele educației fizice în diverse scopuri: instructive, asanatoare, educative, aplicative etc.

Conținuturile didactice din curriculum sunt exemplare, profesorul fiind liber în selectarea, folosirea și a altor mijloace educaționale, esențialul fiind în rezolvarea reușită a obiectivelor programate în curriculum.

Obiectivele curriculare sunt variate și țin atât de formarea și aprofundarea cunoștințelor generale și speciale, cât și de perfecționarea continuă a calităților și capacităților psihomotrice ale elevilor, precum și de educarea la ei a calităților și capacităților morale, volitive, estetice etc. Obiectivele ce țin de formarea atitudinilor finalizează eșalonul acestora, care materializează competențele elevilor (cunoștințe și capacități).

Conținutul materialului practic constituie un ansamblu variat de exerciții fizice din gimnastică, atletism, jocuri sportive, care întregesc conținutul curricular și servesc drept mijloc de rezolvare a obiectivelor educaționale, utilizând în acest scop metodologii didactice avansate.

Profesorul trebuie să cunoască și să utilizeze rațional principiile didactice:

- participării conștiente și active a elevilor, sistematizării și concretizării conținutului
- instructiv-educativ, accesibilității conform particularităților de vârstă; umanizării
- procesului educațional; însușirii temeinice a cunoștințelor, capacităților, atitudinilor și aplicarea acestora în practică de către elevi.

Evaluarea competențelor elevilor la Educația fizică se efectuează în funcție de obiectivele prezentate în curriculum. Evaluarea vizează aspecte ca pregătirea motrică și teoretică, precum și formarea capacităților intelectuale, fizice și funcționale, calităților comportamentale.

Obiectivele cadru ale programei de educație fizică la clasa a-VII-a, elaborate de M.E.C., în anul 2009 sunt:

- Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesară desfășurării activităților sportive.
- Asimilarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și înafara acesteia.
- Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform cu particularitățile de vârstă și de sex ale elevilor.
- Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

Obiective de referință:

- să rezolve adecvat posibilitățile proprii, solicitările motrice impuse de practicarea exercițiilor fizice și de activitățile cotidiene.(Ex. participarea la întreceri și concursuri)
- să folosească adecvat procedeele tehnice și acțiunile tactice în condiții de întrecere.(Ex. crearea și rezolvarea de situații complexe în joc)
- să aplice tehnicile de autoprotecție și să acorde sprijin și ajutor colegilor, în efectuarea acțiunilor cu grad ridicat de dificultate.(Ex. exersarea tehnicilor de reechilibrare, căderi amortizate, evitarea contactului dur cu adversarul direct)
- să se integreze și să acționeze în echipe constituite valoric, conform regulilor și sarcinilor stabilite.(Ex. autoaprecierea și acceptarea în grupa valorică corespunzătoare)

4. Rezultate și discuții

Rezultate obținute la probele de control privind pregătirea fizică generală

Analizând aceste tabele și rezultatele obținute de elevi individual sau pe clasă pot evidenția câteva aspecte semnificative:

- Primul aspect este faptul că mediile rezultate obținute de toate clasele evidențiază un progres între testarea 1 și testarea 2.
- Tot din analiza tabelelor se mai evidențiază faptul că aproape toți elevii au progresat la toate probele, progresul fiind la unii mai mare, la alții mai mic.
- Desigur, rezultatele oglindesc și o creștere bio fiziologică normală a organismului elevilor respectivi care totuși la unii elevi este și consecința practicării cu regularitate a exercițiului fizic.

Rezultate obținute la probele de control privind practicarea jocului de baschet în lecțiile de educație fizică la clasa a VII-a

Folosind în lecțiile de educație fizică pentru învățarea jocului de baschet structuri specifice și aplicând învățarea jocului de baschet sub forma de competiții se asigură premisele unei îmbunătățiri a metodicii predării jocului de baschet în lecțiile de educație fizică la clasele a VII-a. De asemenea, se asigură îndeplinirea la parametri prevăzuți a tuturor componentelor educației fizice la clasele a VII-a.

Se poate aprecia că lecțiile de educație fizică, desfășurate au asigurat dezvoltarea fizică specifică acestui joc. Partidele, jocurile disputate între clase a demonstrat faptul că bagajul de deprinderi tehnico-tactice al elevilor este consistent.

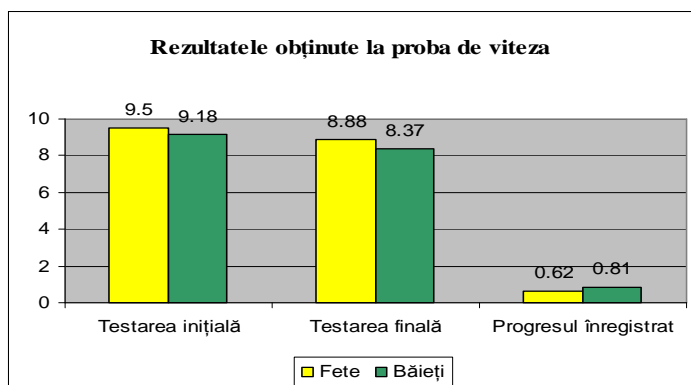


Figura 1 Indicatorii individuali proba viteză

La proba de viteză se observă un progres mediu de 0,81 secunde la băieți și de 0,62 secunde la fete.

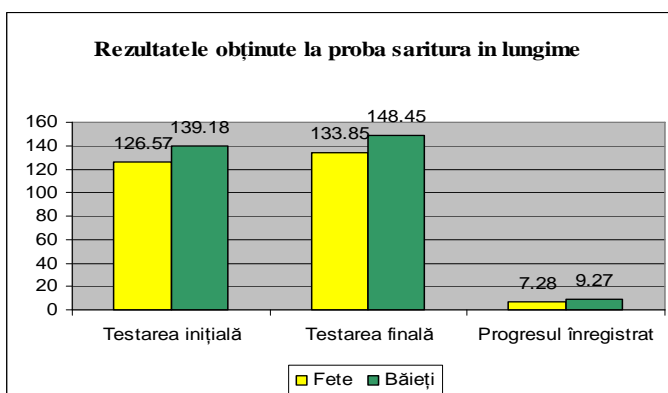


Figura 2 Indicatorii individuali proba săritura în lungime

La proba de săritură în lungime se observă un progres mediu de 7,28 cm la fete și un progres mediu de 9,27 cm la băieți.

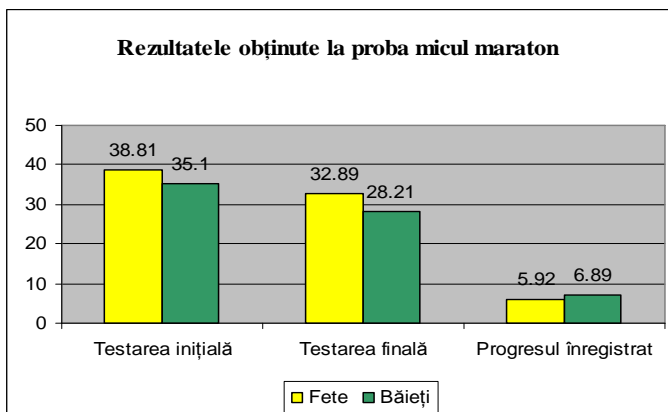


Figura 3 Indicatorii individuali probe specifice baschetului

La proba micul maraton se observă un progres mediu de 5,92 secunde la fete și un progres mediu de 6,89 secunde la băieți.

5. Concluzii

Introducerea în lecția de educație fizică la clasa a VII-a a jocurilor cu temă cu efectiv redus pe teren redus s-a realizat în prezența celorlalte obiective generale și operaționale ale educației fizice școlare prevăzute în programă.

Studiul a evidențiat capacitatea elevilor de a-și însuși mai repede jocul cu temă.

Folosirea mijloacelor și metodelor specifice jocurilor cu temă pentru dezvoltarea calităților motrice au condus la o evoluție pozitivă a indicilor acestor calități motrice la toți elevii claselor cuprinse în studiu, rezultatele probelor de control evidențiind clar această situație.

Practicarea autonomă a jocurilor cu temă în lecția de educație fizică creează posibilitatea cadrului didactic să se ocupe direct de elevii clasei care execută din atletism sau din gimnastică cu influențe pozitive în rezolvarea tuturor obiectivelor: dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice, formarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice.

Referințe bibliografice

1. BRĂDĂȚAN, N. (1993). *Jocuri didactice în aer liber*, București: Didactică și Pedagogică;
2. CÂRSTEA, GH. (1993). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București: Universul;
3. CREȚU, C. (1995). *Orientări în problematica curriculum-ului*, Psihopedagogie, Iași: Spiru Haret;
4. DRAGNEA, A., și colab. (2000). *Teoria educației fizice și sportului*, București: Cartea Școlii;
5. RAȚĂ, G. (2008). *Didactica educației fizice școlare*, Bacău: Alma Mater;
6. RAȚĂ G., RAȚĂ GH. (2008). *Educația fizică și metodică predării ei*, Iași: Pim;
7. *** Dictionarul explicativ al limbii române. (1998). Academia Română, Institutul de Lingvistică Iorgu Iordan, București: Univers Enciclopedic;
8. *** Noul Dictionar al Limbii Române. (2002). București: Litera International;
9. *** Terminologia educației fizice și sportului. (1974). București: Stadion ;
10. *** <http://www.edu.ro/index.php/articles/text/18018>.